

Le relai médico-social de la Grande Traversée des Alpes

12 juin > 12 juillet 2022



Le projet : le relai médico-social de la grande traversée des Alpes !



Le projet : le relai médico-social de la grande traversée des Alpes !



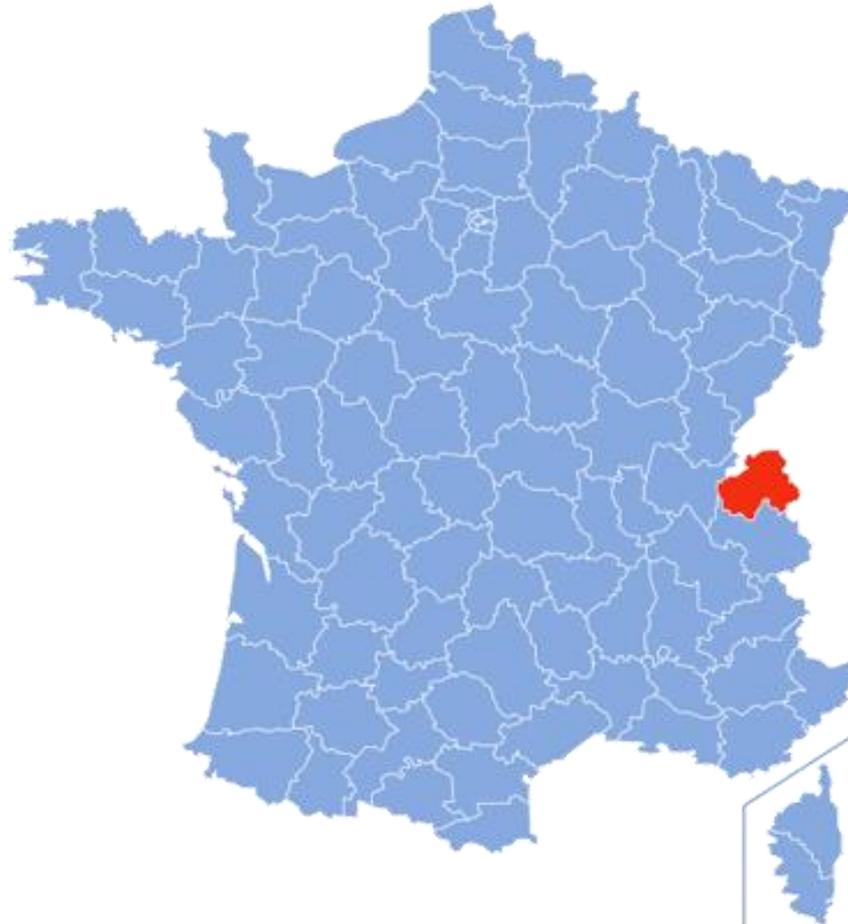
grande
traversée des alpes

Ensemble, avec des objectifs communs :

- Vivre une aventure forte et unique dans la montagne
- Participer à un challenge
- Valoriser les projets médico-sociaux
- Promouvoir une montagne accessible à tous et à toutes



Là où tout commence : La Haute = La Haute-Savoie c'est où ?



Servoz = Camp de
base de
l'association

Notre objectif :
Rendre la
montagne
accessible à tous et
à toutes

+ de 26 ans
d'expérience



Le projet :le relai médico-social de la grande traversée !

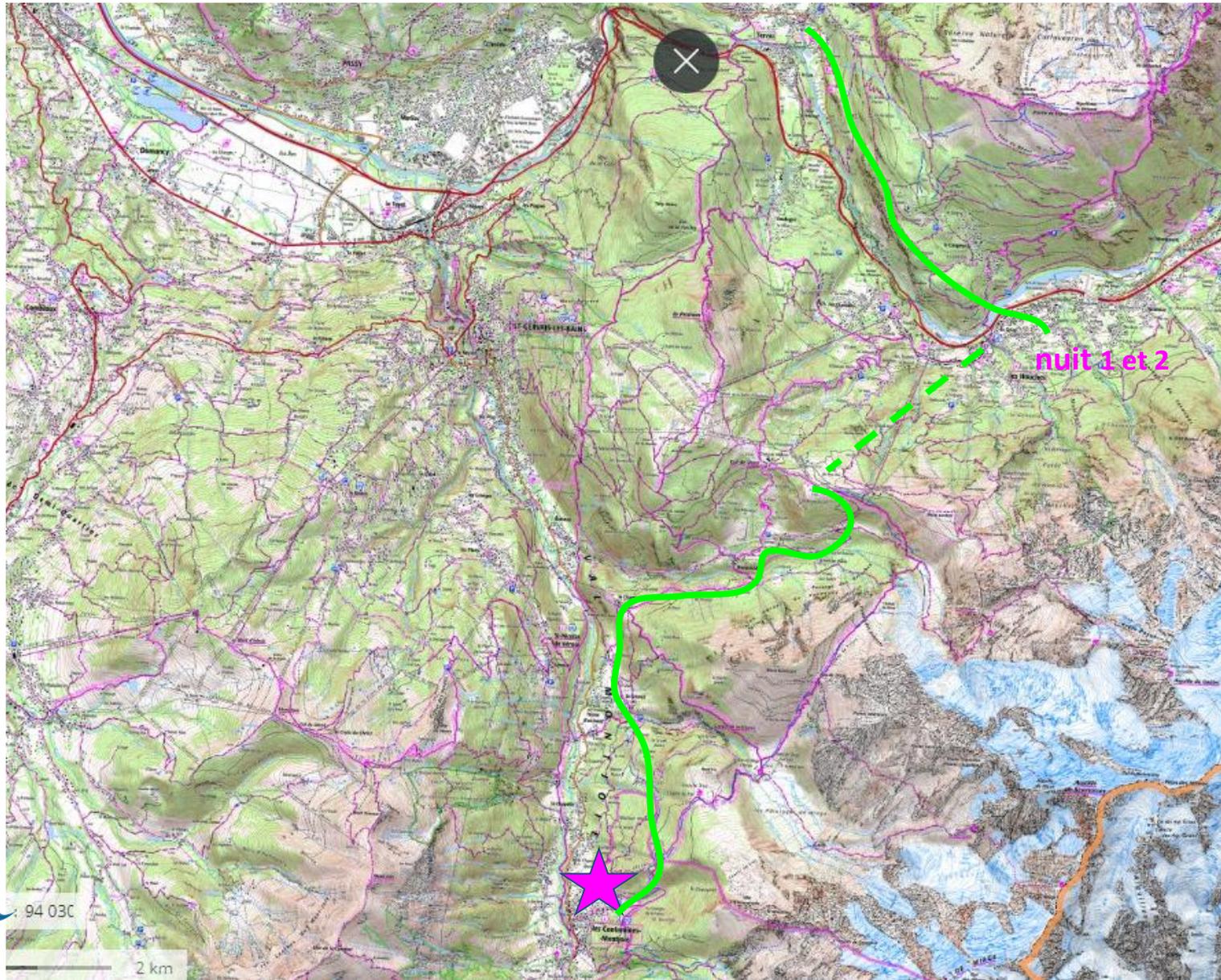
	zone de randonnée	dates
BLOC 1 - MAS Chapuis + MAS Montanay	Massif du Mont-Blanc	du 11 au 13 juin
BLOC 2 - Maison de répis	Massif du Beaufortain	du 13 au 16 juin
BLOC 3 - DEAT 69 et ITEP Albertville	Massif des Bauges	du 16 au 19 juin
BLOC 4 - La CASA	Massif de Chartreuse	du 19 au 22 juin
BLOC 5 - MECS Le Kiosque	Massif de Chartreuse	du 22 au 24 juin
BLOC 6 - MECS Autrans	Massif du Vercors	du 24 au 26 juin
BLOC 7 - IME JJR	Massif du Vercors	du 26 au 29 juin
BLOC 8 - IME Jean Fayard	Massif du Thabor	du 29 juin au 2 juillet
BLOC 9 - ITEP Vienne	Queyras	du 2 au 7 juillet
BLOC 10 - ITEP Biviers	Mercantour	du 7 au 12 juillet

BLOC 1 → MAS CHAPUIS ET MAS MONTANAY

LE MASSIF DU MONT BLANC



Notre étape



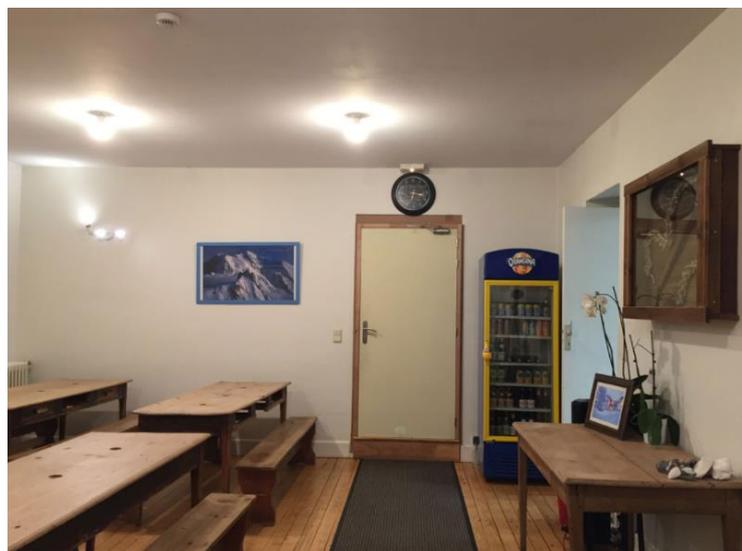


Massif du Mont Blanc

Le programme

Samedi 11 juin	Dimanche 12 juin	Lundi 13 juin
arrivée aux Houches	4h de marche pour aller de Servoz aux Houches 500D+ 500 D-	3h de marche pour aller de Bellevue aux Contamines 100 D+ 700 D-
nuit au gîte Michel Fagot	nuit au gîte Michel Fagot	* * *

Gîte Fagot



... pour vous accompagner :



Armony,
Accompagnatrice
en Montagne

Barbara, Directrice de
l'association En Passant
Par la Montagne



A l'arrivée, le 12 juillet...



Promenade à Nice, tous ensemble !

Le 12 juillet ...

Soirée et nuit à l'auberge de jeunesse
Villa Saint Exupéry Beach au centre de Nice!



POUR REUSSIR, UNE SOLUTION : SE PREPARER!!!



SE PREPARER!

= Préparer son Sac à dos (offert par Forclaz)



Pour marcher sous toutes les météos:

- 1 pantalon de randonnée (surtout pas de jeans)
- 1 short
- 2 t-shirts en matière synthétique
- 2 paires de chaussettes (montant au-dessus de la malléole)
- Veste imperméable (protection contre pluie et vent)
- 1 doudoune fine ou grosse polaire
- 1 pull polaire
- 1 paire de gants type ski de fond
- 1 bonnet + 1 tour de cou (offert par EPPM)
- Paire de chaussures de randonnée montantes et étanches (chaussures de trail possible). . Il est important que les semelles aient de bons crampons!!
- 1 Paire de lunettes de soleil catégorie 3
- Crème solaire (à mutualiser)
- 1 casquette (offerte par Forclaz)
- 1 sac poubelle pour protéger ses affaires de la pluie

Pour bien se reposer :

- 1 collant/legging ou survêtement
- 1 t-shirt en coton
- 1 pull ou sweat confortable et chaud
- 1 paire de chaussette / sous vêtement de rechange
- 1 Sac de couchage été ou Sac à viande
- Affaires de toilette : brosse à dent, dentifrice, savon (à alléger et mutualiser au maximum) , 1 petite serviette de toilette (en microfibre)
- Tongues ou sandales légères pour le soir

Pour s'hydrater et se nourrir :

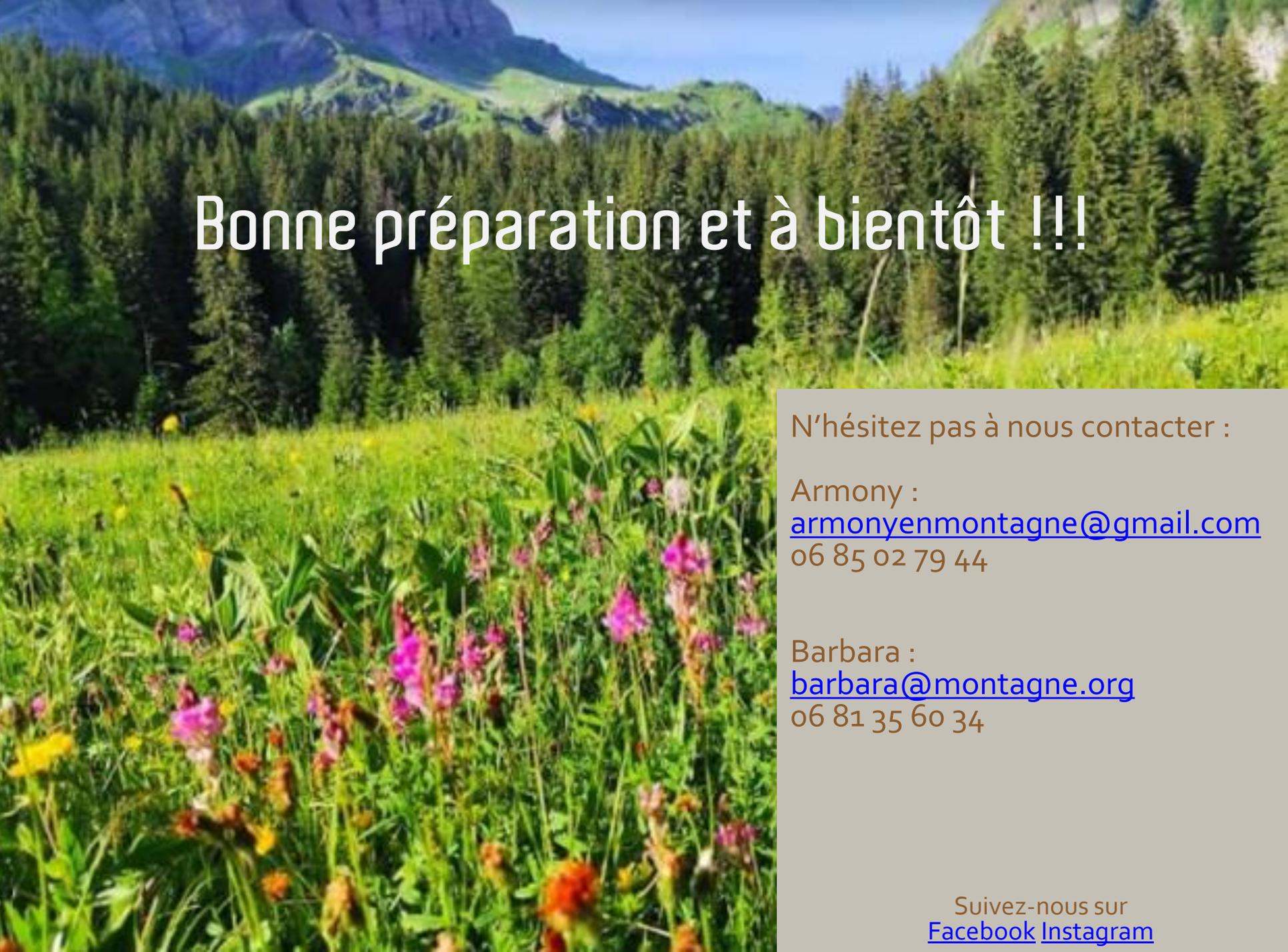
- 1 Gourde 1,5 l. avec le prénom écrit dessus
- 1 petite boîte hermétique à pique-nique
- 1 fourchette ou cuillère

SE PREPARER!

= S'entraîner!

Et suivre le programme de préparation concocté par nos soins...

CE QUE JE DOIS POUVOIR FAIRE	Marcher sur un sentier en montée 10 min sans pause
	Marcher à un rythme de 150-200m de dénivelé en 1 heure
	Marcher 10km par jour sur un sentier plat ou avec peu de montée
	Etre à l'aise sur des sentiers caillouteux
	Randonner + 600m/-600m de dénivelé sur 1 journée
ENTRAINEMENT Nécessaire à commencer au minimum 5 semaines avant le départ	Courir 10 à 15 min (2x/semaine)
	Monter et descendre 3 étages (2x/semaine)
	S'habituer à marcher sur des terrains difficiles (cailloux, pentes d'herbe, etc.)
	Marcher régulièrement pendant au moins de 2h (1/2 journée)



Bonne préparation et à bientôt !!!

N'hésitez pas à nous contacter :

Armony :

armonyenmontagne@gmail.com

06 85 02 79 44

Barbara :

barbara@montagne.org

06 81 35 60 34

Suivez-nous sur
[Facebook](#) [Instagram](#)